

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.004/479 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Alubias (eco.) con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.614/386 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>4</p> <p>Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Yogur y pan (eco.) VE:1.728/413 GT:21 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>7</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.232/534 GT:21 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>8</p> <p>Crema de patata y zanahoria (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, ajo, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.659/397 GT:16 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>9</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:2.112/505 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.230/534 GT:23 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>11</p> <p>Alubias ecológicas a la jardinera (zanahoria, pimiento patata, arroz) Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.568/375 GT:12 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>14</p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, pimiento y tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.606/384 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>15</p> <p>Crema de patata y calabacín (eco.) Ternera con papas y mojo picón (ternera, patata, tomate, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>16</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales a la mediterránea condorada (dorada, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.344/561 GT:26 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>18</p> <p>Arroz con verduras (eco.) (judía verde, pimiento tomate) Merluza con patata y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:2.113/505 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>21</p> <p>Fideos a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.182/522 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>22</p> <p>Crema de brócoli y patata (eco.) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.558/373 GT:17 GS:0 HC:32 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>23</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.608/385 GT:12 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>24</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.232/534 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.699/406 GT:13 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:24 SAL:0</p>
<p>28</p> <p>Arroz a banda Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.855/444 GT:11 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>29</p> <p>Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.366/327 GT:11 GS:0 HC:38 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>31</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas Alubias (eco.) con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.614/386 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	